

Главный нарколог Минздрава Свердловской области по УрФО **Антон Поддубный** развеял популярные мифы о здоровье молодежи. С одной стороны, врачи, действительно, видят снижение интереса к крепкому алкоголю среди двадцатилетних, но официальная статистика заболеваемости остается стабильной. В чем причина этого парадокса и почему поколение Z рискует столкнуться с новыми, не менее опасными «бомбами замедленного действия» — в материале ниже.



ЗОЖ молодежи

В последнее время в обществе активно обсуждается нарратив о том, что современная молодежь практически поголовно ведет здоровый образ жизни, употребляя алкоголь в разы меньше, чем их родители 20–30 лет назад.

По словам специалиста, подобные наблюдения являются правдой, но исключительно на субъективном уровне. Врачи, действительно, фиксируют изменения в поведении молодых людей, однако объективная картина, основанная на статистике обращений, выглядит иначе. Цифры по количеству лиц, страдающих наркологическими расстройствами, связанными со злоупотреблением алкоголем, остаются плюс-минус одинаковыми.

Антон Поддубный пояснил, что эта стабильность обусловлена особенностями развития заболевания. Для того, чтобы дойти до состояния алкоголизма и попасть к врачу (самостоятельно или по скорой помощи), требуется определенное количество времени. Именно поэтому основной контингент пациентов с верифицированным синдромом зависимости или пагубного потребления — это мужчины более старшего возраста, а не классическая молодежь.

Врач подчеркнул, что субъективное улучшение ситуации отмечают не только наркологи. Специалисты других профилей говорят, что молодежь практически не интересуется алкоголем так, как это было, допустим, в девяностые годы. Антон Поддубный связывает это со сменой интересов и экономических условий.

«Это поколение другое, интересы другие у людей. Многим просто неинтересно это состояние, у них сфера интересов другая. Если вспоминать экономическое положение девяностых годов и начала двухтысячных, ситуация была более тяжёлая, и для многих любая встреча была поводом для алкоголизации. Сейчас у ребят настольные игры и общение, не связанное с употреблением спиртного, стоят в приоритете».

Вейпы и энергетики: скрытая угроза

Развивая тему альтернативных форм досуга, спикер затронул проблему увлечения молодежи энергетическими напитками и устройствами для доставки никотина — вейпами. Антон Поддубный отметил, что сейчас очень много принимается энергетиков, содержащих кофеин, таурин и большое количество сахара. С юридической точки зрения это не запрещенные напитки, но в больших объемах дозы банального сахара вредны для любого организма, а кофеин и таурин повышают возбудимость нервной системы.

Говоря о подрастающем поколении, врач пояснил, что дополнительная стимуляция нервной системы, где процессы возбуждения и торможения должны компенсироваться организмом, является неправильной. Однако он уточнил, что врачи не рассматривают злоупотребление энергетиками с точки зрения возникновения социально значимого заболевания как синдром зависимости. Это, скорее, социальные привычки, без которых человек уже не может мыслить.

«Если мы говорим про напитки, то во всём должен быть баланс. Мы стараемся объяснять, рекомендовать, искать альтернативы — те же лимонады, соки, морсы. Что касается вейпов, это большая проблема. Меня это крайне пугает, как врача. Все мифы о том, что это не табак и безвредно — не более чем миф».

Антон Поддубный выразил надежду на то, что Свердловская область рано или поздно придет к введению ограничений на продажу подобных устройств, как это уже делают некоторые регионы России. Особую тревогу у специалиста вызывает химический состав жидкостей для вейпов. Пропиленгликоль и этиленгликоль в огромных дозах покрывают легочную ткань, что нарушает газообмен.

Врач подчеркнул, что в данном случае страдает трофика (питание) всех органов, включая головной мозг, что запускает негативную цепочку. Медик согласился и с тем, что отсроченные эффекты употребления вейпов, включая канцерогенное воздействие, обязательно проявятся.

Массовые мероприятия

Антон Поддубный привел в пример ограничение продажи алкоголя во время массовых праздников и запрет курения в общепите. По его словам, даже 10–15 лет назад никто не удивлялся горам бутылок после Дня города, а сейчас ограничения стали нормой. Он отметил, что резкие запреты чреваты проблемами, а вот плавные ограничительные меры приводят к результату, как это случилось с табачной продукцией.

Особое внимание врач уделил предстоящему молодежному фестивалю, главным врачом которого он является. Антон Поддубный заявил, что сам фестиваль будет абсолютно безалкогольным, а медицинская служба готова к любым инцидентам.

«Безопасной дозы алкоголя не существует на 100%. Чем меньше человек выпьет в своей жизни, тем лучше для него. Алкоголь коварен: втягивание происходит незаметно и плавно, как в трясину. Когда человек начинает пить две-три бутылки пива вечером, думая, что это безвредно, он не замечает, как алкоголь начинает занимать слишком много времени и доставлять проблемы».

Когда стоит просить о помощи

Отвечая на вопрос, когда стоит обращаться к наркологу, Антон Поддубный отметил, что пациенты склонны к отрицанию проблемы (анозогнозия). Тревогу в первую очередь бьют родственники. Стоит обратиться к наркологу, когда алкоголь начинает мешать работе и личной жизни, когда человек отменяет планы из-за похмелья или начинает употреблять спиртное с утра.

Специалист высказался за ужесточение условий продажи алкоголя, чтобы покупка была более осознанной и целенаправленной. Он привел пример успешного ограничения продаж после 23 часов, отметив, что даже возможность заказать алкоголь с доставкой требует дополнительных усилий и затрат, что останавливает многих. Врач считает, что импульсивные покупки алкоголя в супермаркетах, где бутылки стоят на видных местах, должны быть исключены.